

# SHARP®

## COOKBOOK

クックブック(取扱説明編/料理編)

オーブンレンジ 家庭用

アール イー エス

# 形名 RE-S209



親子どん  
30ページ



茶わん蒸し  
35ページ



パウンドケーキ  
40ページ

ご購入ありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読み  
のうえ、正しくお使いください。

- ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
  - このクックブック(取扱説明編/料理編)は、保証書と  
ともに、いつでも見ることが出来る所に必ず保存して  
ください。
- ※業務用として、使用しないでください。

### もくじ

ページ

はじめに

初めてお使いのとき	2
よくあるご質問	2
付属品	3
お知らせ音について	
安全上のご注意 必ずお守りください	4
加熱の種類としくみ	8
調理のときのお願ひ	9
各部のなまえ	10
使える容器・使えない容器	12
電源を入れて、 カラ焼きをしてください	13

使いかた

自動

ごはんやおかずをあたためる	14
冷凍の肉や魚を解凍する	16
飲み物をあたためる	17
食パンを焼く	18
自動メニュー	
ヘルシーメニュー	19
コンビニ弁当をあたためる	
フライ物をあたためる	20
野菜をゆでる	21

手動

レンジ	22
トースターグリル	
オーブン(発酵)	23

必要なとき

お手入れをする	24
故障かな?	25
こんな表示が出たら	26
重量センサーの調整	
保証とアフターサービス	27
お客様ご相談窓口のご案内	28
仕様	裏表紙

料理編

29~ 43

# 初めて お使いのとき

**1** 安全上のご注意を  
お読みください 4 ページ  
設置について 7 ページ

**2** アースを取り付けて  
ください 7 ページ

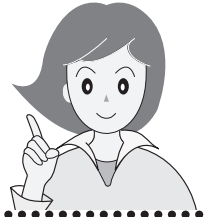
**3** 電源プラグを  
差し込んでください 13 ページ

**4** ドアを開けてください  
電源が入ります 13 ページ  
庫内灯は加熱中のみ点灯します

**5** 庫内のカラ焼きを  
してください  
ご購入後、庫内に付着している  
油を焼き切るために、おこなって  
ください。 13 ページ

# よくあるご質問

まずこちらで  
お調べください。  
すぐに解決できる  
かもしれません。



- アースを取り付けないといけ  
ない? 4 ページ  
→万一のために取り付けをお願いします。
- アース線が届かない(短い)  
→ホームセンターなどで購入でき  
ます。  
(導体径1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)
- アース線を取り付けるところ  
がない  
→お買いあげの販売店にご相談く  
ださい。
- 加熱後もファンの音がる  
→製品内部が冷めると、最大3分  
程度で、自動的に止まります。  
加熱は続けて使えます。
- 表示部に「U01~U04」が出る  
→ **こんな表示が出たら** をご覧  
ください。 26 ページ

○ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

本書に記載の分量の表記は1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。  
(1mL=1cc)

## 付属品(各1)

本製品以外で 사용하지 않습니다.

### ● 回転網



常に庫内にセットしておきます。

### ● 丸皿



**レンジ加熱** では、必ず使います。

落としたり、ぶつけたりしないでください。

裏面に3つの凹部がありますが、生産工程上のもので  
ご使用に差し支えありません。

※この製品には、角皿は付属していません。

### ● 保証書 ● クックブック(取扱説明編/料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。  
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンや乾いた厚手のふきん  
などをお使いください。

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

## お知らせ音について

加熱終了音などを鳴らないようにします。

電源を入れて、ドアを閉める

1

**レンジ  
出力切替** を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

2

**とりけし** を押して、「**0**」表示にすると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。(26 ページ)

鳴らすときは、

**レンジ  
出力切替** を『ピッ』と


鳴るまで4秒間押し、  
**とりけし** を押します。


# 安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。


■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。


■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。


 してはいけないこと。

 しなければならないこと。

## **危険** 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために


### 高圧部品に触らない

 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない  
(感電・けが・故障の原因)


 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)  
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様で相談窓口にご連絡ください。(28 ページ)


## **警告** 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために


### 電源プラグやコード、アースについて


 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない


- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない  
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)


 めれた手で電源プラグを抜き差ししない  
(感電・けがの原因)

 定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う  
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む  
(発火の原因)

 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る  
(ほこりがたまると、火災の原因)

 お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう  
プラグを抜く  
(感電・やけど・けがの原因)

 アースを確実に取り付ける  
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース線接続  
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店に相談して、必ずアース工事をしてください。

**アースについて** (7 ページ)



# 警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために  
(突沸…突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

## 加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)



●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

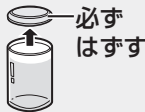


●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**衝撃で食器や丸皿などが割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する(やけどのおそれ)



食品・飲み物を加熱しすぎない

突然沸とう・発煙・発火のおそれがあるので、加熱方法をお守りください。加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

### 突然沸とうのおそれのある食品

●飲み物は、**3牛乳・酒**で加熱する(17ページ)



**自動のあたため加熱は使わない**

(突然沸とうによりやけどのおそれ)



●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る(15ページ)



●油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、**手動レンジで様子を見ながら加熱する**

※低めの広口容器を使う(22ページ)

※加熱前・加熱後にかき混ぜる

### 発煙・発火のおそれのある食品



●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

- 少量のもの
- 水分の少ないもの(パン、さつまいもなど)
- 油が付いたもの(バター付きパン、フライものなど)
- 高温になりやすいもの(あんまんなど)

## 使用するとき



熱に弱いものを近付けない

●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)

●スプレー缶を近付けない(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

## 異常・故障時には



直ちに使用を中止する

●すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

### 異常・故障例

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

# 安全上のご注意 (2)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない  
(断線やスパークして、発火の原因)



プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

### 加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない

- レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない



※本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品は移し替える  
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う (12 ページ)



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない (火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)



調理以外に使わないカラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- 庫内を収納庫として使わない (過熱・異常動作して、発火の原因)

### 加熱中や加熱後は



接触禁止

高温部分に触らない

- 加熱中や加熱後しばらくは、丸皿・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない (やけどの原因)

※食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。



庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない (発火・発煙・さびの原因) お手入れをする (24 ページ)



ラップをはずすときは、注意する  
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない  
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- 次の処置をしてください
  1. ドアを閉めたまま、**とりけし**を押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください



調理後の庫内やドアに水をかけない

- 丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない (割れるおそれ)

### ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない  
● 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

## 設置について

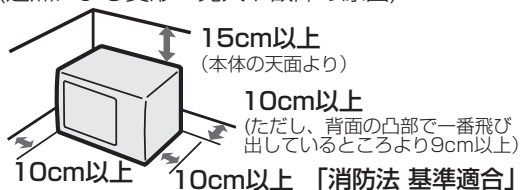


**丈夫で安定した水平な場所に置く**  
(騒音や振動、ガタ付きの原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する  
(感電・電波漏れの原因)
- 【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)  
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



**本体天面・壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける**  
製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。  
(過熱による変形・発火や故障の原因)



この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。  
左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。製品に貼らない

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (11 ページ) と20cm以上離す  
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



**吸気口・排気口 (11 ページ) をふさがない**  
(過熱による発火や故障のおそれ)  
**蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**  
(感電・漏電の原因)  
製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない

## アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (11 ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。  
アース線の長さが足りないときは、市販の導体径1.25mm<sup>2</sup>以上のものをご使用ください。



- アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事\*をおこなってください。  
ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事\*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。  
※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

(お願い)

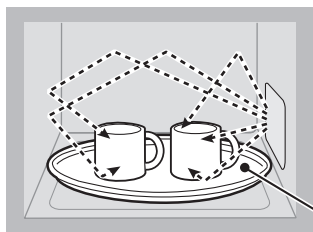
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。  
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 加熱の種類としくみ

## こんな加熱です

## 主なメニュー

### レンジ加熱



■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

丸皿

自動

あたため

1 サックリ解凍

2 全解凍

3 牛乳・酒

自動メニュー

(5 コンビニ弁当あたため)

(7 ゆで野菜)

(8 3分どんぶり)

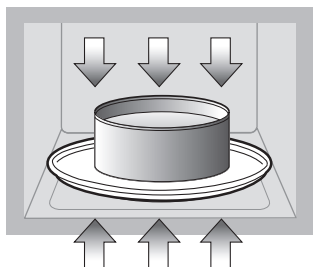
ヘルシーメニュー

(14 酒蒸し)

手動

レンジ

### オーブン加熱



■上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

自動メニュー

(10 ケーキ)

ヘルシーメニュー

(11 から揚げ)

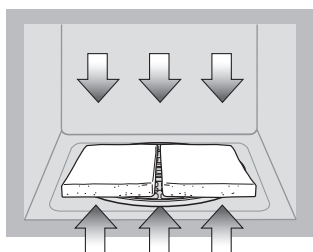
(12 えびフライ)

(13 茶わん蒸し)

手動

オーブン(発酵)

### トースターグリル加熱



■上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

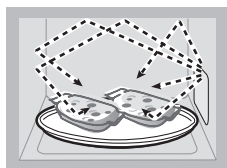
自動

4 トースト

手動

トースターグリル

### 組み合わせ加熱



■レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。(手動加熱で設定はできません)

自動メニュー

(6 フライあたため)

(9 グラタン)



# 調理のときのお願い

## 自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う様子を見ながら加熱を追加してください。自動加熱を使うともう一度初めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する

V仕上がり・温度 A

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

### 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

## レンジ加熱のとき (電波加熱)

必ず丸皿を使う



金串などの金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

## オープン・トースターグリル加熱のとき (ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない  
溶けたり、発火  
するので使えません。



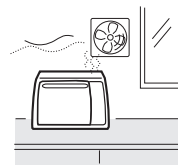
できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

## すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙や蒸気が多く出る場合があります。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページ、または料理編を参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」を参考にしてください。(12ページ)

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「■手動でするときは…」を参考にしてください。

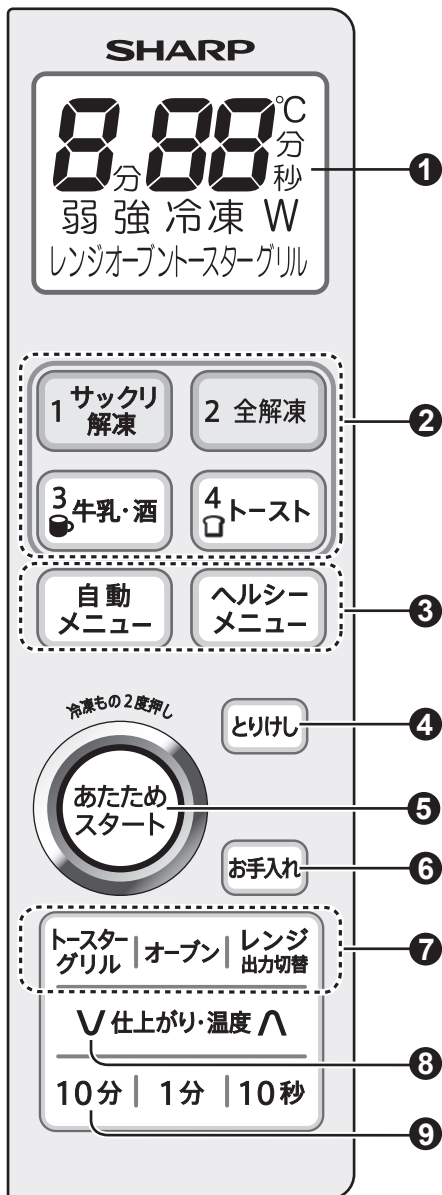
市販の本や、ガスオープン・他の電気オープンでのレシピで作るときは、様子を見ながら調理する

料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。

# 各部のなまえ

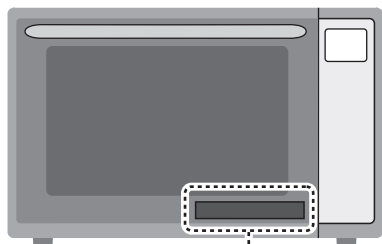
## 操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



- 1 表示部** バックライトは点灯しません。  
(説明のためすべてを表示)  
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。  
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。
- 2 自動加熱キー** (16～18ページ)  
(メニュー番号1～4)  
押すとスタートします。
- 3** キーを押して、メニュー番号を合わせます。(19ページ)  
(自動メニュー番号5～10、ヘルシーメニュー番号11～14)
- 4** 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。  
(加熱中に一時停止するときには、ドアを開けます。  
再スタートはドアを閉め、「スタート」を押します)
- 5** レンジ加熱を自動でするときに。(14ページ)  
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
- 6** カラ焼きをするときや  
庫内のおいが気になるときに。(13ページ)  
押すとスタートします。
- 7 手動加熱キー**  
ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。  
レンジ・トースターグリル (22ページ)  
オープン(発酵) (23ページ)
- 8 仕上がり・温度キー**
  - 自動加熱の仕上がり調節に。  
V 弱め/^ 強め(表示は「弱」/「強」)
  - 「オープン」の温度設定に。  
V 下がる/^ 上がる
- 9 時間合わせキー**  
手動加熱の時間合わせをするとき。

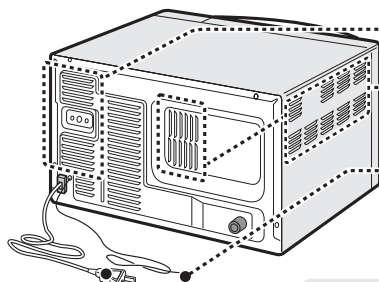
## 前面



### メニュー番号表示(5~14)

自動メニュー	ヘルシーメニュー			
5 コンビニ弁当あたため	7 ゆで野菜	9 クラタン	11 から揚げ	13 茶わん蒸し
6 フライあたため	8 3分どんぶり	10 ケーキ	12 えびフライ	14 酒蒸し

## 背面



### 電源プラグ

吸気口

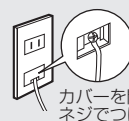
排気口  
(背面・両側面)

アース線  
必ずアース端子に  
取り付ける

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



つまみに  
巻きつける



カバーを開けて  
ネジでつける

アースについて **7 ページ**

## 庫内

上ヒーター (ガラス製)

食器などを当てたりして  
破損させない

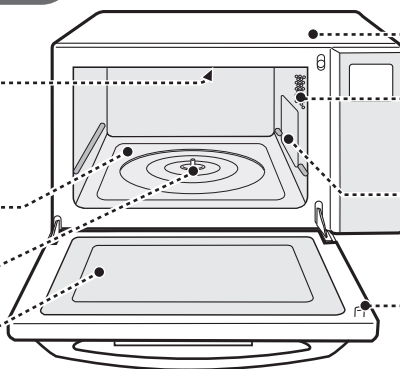
下ヒーター (底面内部)

回転軸

ドア (ガラス製)

食器などを当てたりして  
傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れることがあります。



キャビネット

庫内灯

加熱中のみ点灯します。

電波の出口カバー

絶対に取りはずさない

ドア突起部


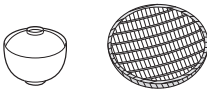
食品の出し入れ時に  
ご注意ください。

### ご注意

- 底面・回転軸・電波の出口カバーに、食品カス(パンくず)が  
付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。  
こまめにお手入れしましょう。(24 ページ)

# 使える容器・使えない容器

加熱の種類	○使えます	
<b>レンジ</b> <b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	耐熱性ガラス容器、陶器、磁器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。</li> <li>レンジ加熱の場合、色絵やひび、金、銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</li> </ul>
<b>レンジ</b>	耐熱140℃以上のプラスチック容器、ラップ、シリコン容器  <p>熱に弱いフタははずして加熱する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。</li> <li>電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。</li> <li>密閉容器を使うときは、必ずフタをはずして加熱してください。</li> <li>加熱をしすぎた場合、発煙・発火・突然沸とう(汁物)の原因になります。</li> </ul>
<b>オープン</b> <b>トースターグリル</b>	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル ただし、取っ手がプラスチックの物は、溶けるため使えません。 	<b>シリコン容器</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器) 庫内天面付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。(トースターグリル加熱では使えません)</li> </ul>

加熱の種類	×使えません	
<b>レンジ</b> <b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	耐熱性のないガラス容器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。</li> </ul>
<b>組み合わせ</b> ※	漆器、竹・木・紙製品 	<ul style="list-style-type: none"> <li>塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。</li> <li>キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、本書で記載している使いかたであれば、使えます。</li> <li>耐熱加工されているクッキングシートなどは、パッケージに記載の使いかたであれば使えます。</li> </ul>
<b>レンジ</b>	耐熱140℃未満のプラスチック容器(発泡トレーなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは電波で変質します。</li> </ul>
<b>レンジ</b> <b>組み合わせ</b> ※	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>火花が出て、製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)</li> </ul>
<b>オープン</b> <b>トースターグリル</b> <b>組み合わせ</b> ※	プラスチック容器、ラップ シリコン容器(トースターグリル・組み合わせ加熱では使えません)	<ul style="list-style-type: none"> <li>溶けたり、発火することがあります。</li> <li>変形したり、焦げたりします。</li> </ul>

※ **組み合わせ** とは、レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入る加熱です。メニュー例 **8ページ**  
**お願い** 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元または製造メーカーにお問い合わせください。

# 電源を入れて、カラ焼きをしてください

**注意**

加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

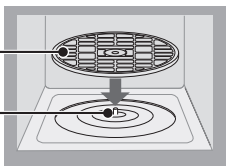
ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、「とりけし」を押してやり直してください。

## 電源を入れる

1 回転網をセットする



回転網  
回転軸

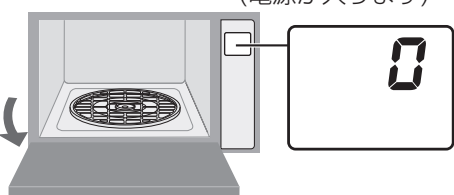
- 回転網は、常にセットしておきます。

2 ドアを閉め、電源プラグを差し込む



表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける 「0」点灯 (電源が入ります)



電源オートオフ機能

- ドアを開けると電源が入ります。(「0」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。

- ドアが開いている
- 「0」以外を表示している
- ファンが回転している (加熱終了後最大3分間)
- 庫内が高温のとき (加熱終了後最大10分間)

カラ焼きをすると

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

## 庫内のカラ焼きをする

(加熱内容はオープン加熱 200℃で20分)

準備

回転網をセットする

※丸皿は、入れません。



1 ドアを開けて、閉める 「0」点灯(電源が入ります)

2 お手入れ

● 20分を表示



加熱

加熱終了音

ピーピー  
ピーピー

● 本体が熱くなります。ご注意ください。

カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすため、ファンの回転音がします。(25ページ)
- 電源が自動的に切れるのは、最大10分後です。

使える容器・使えない容器 / 電源を入れて、カラ焼きをしてください

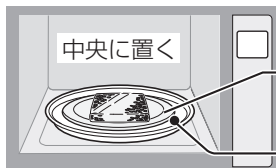
# ごはんやおかずをあたためる

レンジ加熱

例 冷凍ごはんのとき (他のメニューは右ページ参照)

自動

準備



食品を入れる

食品の量に合った容器を使う  
(15ページ 写真参照)

丸皿を使う

知っておいてください

- この加熱方法は、食品と容器の重さをセンサーが検知して、加熱時間が決まるしくみとなっています。
- 食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい、重い・軽い容器を使うと上手にできないことがあります。
- 市販の冷凍お弁当用おかずが入っているカップ容器や食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるめに仕上がります。

- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは「レンジ」を使います。(22ページ)

レンジ  
出力切替

- 使える容器 **レンジ** (12ページ)
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

沸とうするので、飲み物をあたためない

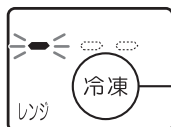
(突然沸とうしてやけどのおそれ)



3牛乳・酒 で加熱します。  
(17ページ)



2度押す  
(冷凍ものとき)

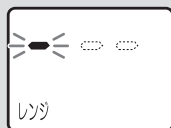


点灯

冷蔵・常温ものときは



1度押す

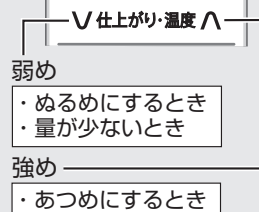


レンジ

- 約30秒後に残り時間を表示
- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。  
再スタートは、ドアを閉めて「スタート」を押します。

- 点滅表示は、進行状態を示します。

- 仕上がりを調節するときには、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**大切** 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりがキーを押すものがあります。

(15ページ)

ご注意

- ラップをしていた場合は加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。
- 汚れた回転網や丸皿でレンジ加熱すると、火花や発煙のおそれがあります。こまめにお手入れしてください。(24ページ)



# 警告



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

**【爆発し、大変危険】**

## 食品別 自動あたためのコツ

### 常温・冷蔵もの



1度

**ラップをするもの**  
しっとり仕上げたい場合に

カレー・シチュー (ハ強め)

分量：200～400g **注※**



汁物 (みそ汁) **注※**

分量：1～4杯 (1杯150mL)

- 市販の調理済み冷凍食品などで、パッケージに加熱方法が記載されている場合は、記載内容を参考に手動で加熱してください。
- フライ類のあたため(冷凍ものも含む)は、自動メニュー(6 フライあたため)を使うと上手にできます。(20 ページ)



# 警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

**【発煙・発火の原因】**



液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する

**注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

**ご注意**

- 食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。写真の食器を参考にしてください。

### 冷凍もの



2度

**必ずラップをします**

ごはん

分量：1～4個(1個100～150g)

- 2～3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。ラップをしたまま必ず皿にのせる。



カレー・シチュー (ハ強め)

分量：100～200g **注※**

- 浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、**スタート**を押して加熱する。



焼き物 (ハンバーグ)

分量：1～4個 (1個90g)

- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

蒸し物 (シュウマイ)

分量：5～12個 (160gまで)

- 水を振りかける。

ピラフ

分量：100～400g

- あらかじめよくほぐしておく。

里いも・かぼちゃ

分量：100～500g

ミックスベジタブル (V弱め)

分量：100～300g

**ご注意**

- 少量で加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあります。(21 ページ)

ごはん

分量：1～4杯 (1杯150g)

- 固めのときは、水を振りかける。



焼きそば (V弱め)

分量：100～200g

- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
- 加熱後、混ぜる。



煮物

分量：100～400g

- 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。



焼き物 (ハンバーグ) (V弱め)

分量：1～4個 (1個90g)

- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げ物 (天ぷら)

分量：100～400g

- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
- いかは、はじけるので**レンジ**200Wでひかえめに加熱する。

ピラフ・焼きめし

分量：100～400g

- 加熱後、混ぜる。

※手動で加熱するときの目安時間 (43 ページ)

# 冷凍の肉や魚を解凍する

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)のとき

自動

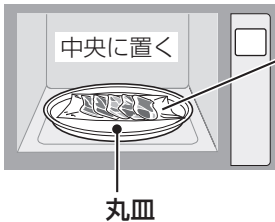
庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。(26ページ)

キーの  
使い分け

- **サクリ解凍** (包丁がやっと入る状態まで解凍)  
使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときや  
さしみとして用いるときに。

- **全解凍** (すぐに調理できる状態に解凍)  
ハンバーグやすき焼き、焼き魚などを  
するときに。

準備



食品を入れる  
ラップを敷く

ラップで包んだり、  
かぶさらないようにする

極端に端へ置くと、上手に  
仕上がりにません。

- 使える容器 **レンジ**  
(12ページ)

- 食器は使わない。  
加熱時間が長くなり、加熱のしすぎ  
になります。

- 解凍する直前まで冷凍室に入  
れておいた食品を使います。  
溶けかけているときは様子を見ながら、**レンジ**200Wで  
解凍します。(22ページ)

- 細い部分(魚の尾など)は  
アルミホイルを巻きます。

- **仕上がりを調節するときは**、  
スタート後30秒以内に  
仕上がりキーを押す。

**大切** 素材によって、必ず  
仕上がりキーを押す  
ものがあります。

(下表参照)

1



サクリ  
解凍のとき

- 約30秒後に残り時間を表示

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

キー		1 サクリ解凍	2 全解凍
1 度にできる分量		100~500g	100~500g
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	ひき肉・薄切り肉	—	—
	かたまり肉	(△強め)	(△強め)
	鶏肉	—	—
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合 (△強め)	(▽弱め)
	魚	—	(▽弱め)

## ■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200~300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)  
サクリ解凍は小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。  
解凍は **あたため** 2度押しで加熱します。

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。  
(火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります)





# 警告



加熱しすぎない  
突然の沸とうにより飛び散ります

【やけどのおそれ】

# 飲み物をあたためる

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)のとき

自動

準備

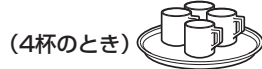


丸皿

低めの広口容器を使います。

## 食品を入れる

2杯以上は、同一円周上に置く。



- 使える容器 **レンジ** 12ページ
- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)まで。
- 容器の大きさは基準分量(下表参照)を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。(極端に容器が大きい・小さい・重い・軽い容器を使うと、上手にできないことがあります)
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

1



● 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がり調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
- **大切** 酒のかんをするときは、必ず**(V弱め)**を押す。(標準の仕上がりとなります)

下表参照

手動で加熱するときの目安時間

43ページ

- 加熱しすぎたときは、1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

食品	基準分量 1杯あたり	加熱前の基準温度	仕上がり調節
酒  酒の量がぐびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 必ず<b>(V弱め)</b>を押す。</li> <li>● あつめやぬるめにするときは、<b>レンジ</b> 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。</li> </ul>
牛乳 	200mL	冷蔵保存…約8℃	<p>(<b>ハ強め</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あつめにするとき</li> <li>・加熱前の基準温度より低いとき</li> </ul>
コーヒー 	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	<p>(<b>V弱め</b>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぬるめにするとき</li> <li>・加熱前の基準温度より高いとき</li> </ul>

ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。
- 基準分量より少ないときや加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、**レンジ** 600Wで様子を見ながらあたためてください。(22ページ) **あたため** で加熱しない。沸とうすることがあり危険です。

冷凍の肉や魚を解凍する／飲み物をあたためる

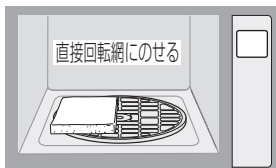
# 食パンを焼く

トースターグリル加熱

例 6枚切り、常温のとき

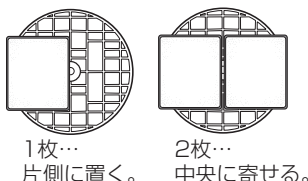
自動

準備



食品を入れる

上から見たところ



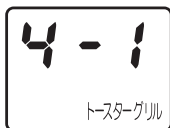
食パンが庫内壁面に触れないようにする。

ご注意

- 回転網の汚れや底面のパンくずをこまめに取り除く。(24ページ)  
(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因)

- 1度にできる分量は、4~8枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1~2枚
- 途中で裏返す必要はありません。
- 加熱時間の目安は、1枚：約5分30秒  
2枚：約6分  
パンの種類・大きさ・厚み・保存状態などにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。

1



2枚を焼くときは



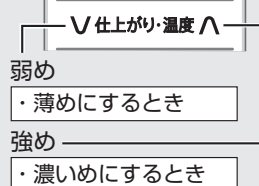
2度押す



枚数

- 約30秒後に残り時間を表示

- 焼き色を調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 大切** 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの(△強め)を押す。

パン類のあたためは、**トースターグリル** で様子を見ながら加熱をします。

※手動でするときの目安時間 (43ページ)

ご注意

- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため、使えません。
- バターをぬった食パンは焼かないでください。(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火の原因)
- 冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

# 自動メニュー ヘルシーメニュー

## 操作方法

自動

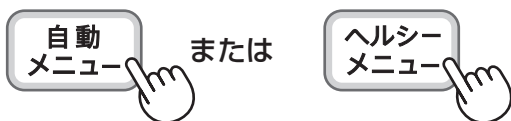
準備

食品を入れる

- 使える容器、食品の置きかた、仕上りの調節など、調理のコツは各メニューの説明ページをご覧ください。

目的のメニュー番号に合わせる

1



自動メニュー

- 5 コンビニ弁当あたため
- 6 フライあたため
- 7 ゆで野菜
- 8 3分どんぶり
- 9 グラタン
- 10 ケーキ

ヘルシーメニュー

- 11 から揚げ
- 12 えびフライ
- 13 茶わん蒸し
- 14 酒蒸し

2



- 加熱途中で残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 大切** メニューや食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

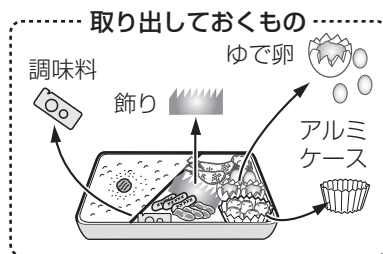
## コンビニ弁当をあたためる

自動

### レンジ加熱(5 コンビニ弁当あたため)

■ コンビニエンスストアやスーパーなどで売られている、レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やどんぶり物をあたためるときに使用します。

- 1度に加熱できる分量は、1人分300~500gまで。
- 包装しているラップやフタは必ずはずして、丸皿にのせます。
- 皿や容器に移し替えてあたためる場合は、**あたため**で加熱してください。(14ページ)
- 中身によって出来上がり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、**レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(22ページ)



ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずし、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどや、けがのおそれ)
- 庫内や丸皿が高温のときは、冷めてから使用してください。

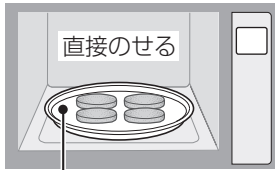
# フライ物をあたためる

組み合わせ加熱 (6 フライあたため)

例 コロッケのとき

自動

準備



丸皿

## 食品を入れる

- 等間隔に並べるか、細かいものは広げる。  
クッキングシートを敷くと、お手入れが簡単です。

● 使える容器 **組み合わせ** (12 ページ)

● 食器は使わない。



加熱時間が長くなり  
加熱のしすぎになります。

「5」に合わせる



1

冷凍ものときはもう一度押して「冷凍」を表示させます。



## 6 フライあたためのポイント

- 1度に加熱できる分量は、100～300gまで (1個25～100gのもの)
- 仕上がりキーは使えません。

### お願い

- 表面が焦げやすいもの、厚いものは、加熱途中で残り時間が出てから、アルミホイルをかぶせます。  
※残り時間が出るまでは、絶対にアルミホイルを使わない。  
(加熱スタート直後はレンジ加熱が入るため、火花が飛び故障の原因になります)
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がり異なります。また、記載の加熱方法と時間は、パッケージ記載のものとは若干異なる場合があります。

2



- 加熱途中で残り時間を表示

● 加熱を追加するときは、

**トースターグリル** で様子を見ながら加熱してください。(22 ページ)

## メニュー例

常温・冷蔵もの	冷凍もの
フライ・コロッケ・から揚げ・市販の骨付から揚げ・フライドポテト (ファーストフードのもの) など。	冷凍フライ・冷凍コロッケ・冷凍から揚げ・冷凍たこ焼きなど。

※クリームコロッケは、中身がはじけ出ることがあるので、様子を見ながら加熱してください。

手動で加熱するときの目安時間 (43 ページ)

### ご注意

- プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使えません。
- 包装は、必ずはずしてください。

# 野菜をゆでる

レンジ加熱 (7 ゆで野菜)

例 ジャがいも(根菜)のとき

自動

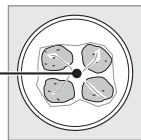
準備



丸皿

## 食品を入れる

いも類を丸ごとゆでるときは、丸皿の中心を空けて置く。



- 使える容器 **レンジ** (12ページ)
- 食器は使わない。  
**✗食器** 加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

「7」に合わせる

1



- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

**大切** 葉菜類、花果菜類をゆでるときは必ず仕上がりキーの(V弱め)を押す。

2



- 約30秒後に残り時間を表示

## 葉菜類・花果菜類のポイント

ほうれん草、キャベツ、白菜、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃなど

- 1度に加熱できる分量  
100~400g (ほうれん草は300gまで)
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。  
ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。(色止めも兼ねます)

### 葉菜類のとき

- 葉と茎を交互に重ねて、丸皿からはみ出さないようにラップで包む。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

### 花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

## 根菜類のポイント

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- 1度に加熱できる分量  
100~1000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえて、ラップに包みます。

### いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

手動で加熱するときの目安時間 (43ページ)

ご注意

- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして**レンジ**600Wで加熱してください。  
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき 約2分
- 加熱が足りないときは、**レンジ**600Wで様子を見ながら加熱してください。  
続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

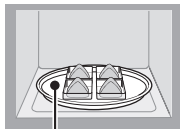
# レンジ

## 例 冷凍食品を加熱する 手動

出力：600W 時間：5分のとき

準備

### 食品を入れる



丸皿を使う

- 使える容器 **レンジ**  
12 ページ
- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表をご覧ください。置きかたは、商品パッケージの記載内容を参考にしてください。  
43 ページ

1



500W、200W、900Wに合わせるときはさらに押します。

→600W→500W→200W→900W→

2

### 時間を合わせる

10分 | 1分 | 10秒



5度押す



#### 設定範囲

- 900W...3分まで ● 600W...20分まで
- 500W...30分まで ● 200W...99分まで
- 9分50秒まで10秒単位
- 99分まで1分単位

加熱を続けておこなうと、900W加熱のときに「弱」を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

3



- 加熱中に **レンジ** を押すと出力の確認ができます。



**警告**



卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

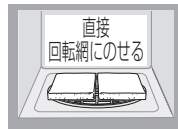
# トースターグリル

## 例 食パンを焼く 手動

時間：5分のとき

準備

### 食品を入れる



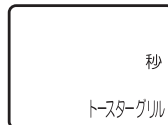
- 使える容器 **トースターグリル**  
12 ページ
- 汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

ご注意

- 回転網の汚れや底面の食品カスをこまめに取り除く。(汚れたままで加熱すると発煙・火花の原因)

24 ページ

1



- 秒を表示

2

### 時間を合わせる

10分 | 1分 | 10秒



5度押す



#### 設定範囲

- 30分まで
- 9分50秒まで10秒単位
- 30分まで1分単位

3



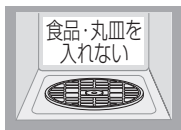
# オーブン(発酵)

例 ロールパンを焼く 温度：180℃ 時間：24分のとき

手動

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備



1



● 初め、170℃  
を表示



2

温度を合わせる



10℃ 10℃  
下がる 上がる

設定範囲  
● 40℃(発酵するとき)  
● 110℃~250℃まで  
● 10℃単位



3



● 予熱中に温度を  
変更するときは、  
温度キーを押す。

予熱

予熱完了音



● ドアを開けなければ、20分間保温状態を  
保ちます。この間、温度表示が点滅します。

予熱完了

予熱をせずに焼く操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。

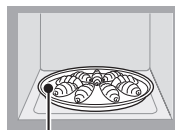
1. 「オープン」を押し、温度キーで温度を合わせる。
2. 時間合わせキーで、時間を合わせる。
3. 「スタート」を押す。

(加熱中に温度を変更するときは上記 5 参照)

※料理編のから揚げを手動加熱するときや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

焼き上げる

準備



丸皿

食品を入れる

※庫内温度が下がるので  
ドアの開閉はすばやく  
する。

● 使える容器 **オープン**  
12 ページ

4

時間を合わせる



2度押す 4度押す



設定範囲  
● 99分まで  
・ 9分50秒まで10秒単位  
・ 99分まで1分単位

5



● 加熱中に温度を変更  
するときは、  
「オープン」を押し、  
温度表示になってから、  
温度キーを押す。

発酵の操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。

1. 「オープン」を押し、温度キーで発酵温度 40℃  
に合わせる。
2. 時間合わせキーで、時間を合わせる。
3. 「スタート」を押す。

※庫内が高温のときは、使用できません。  
「U04」を表示します。(26 ページ)

# 警告



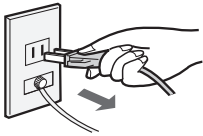
必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

# お手入れをする

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

## 電源プラグを抜く



### 次のものは使わない

(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)



## 本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをする  
汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用  
合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内のおいが気になるときは  
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、  
カラ焼きをします。(13ページ)



### 操作部

#### ご注意

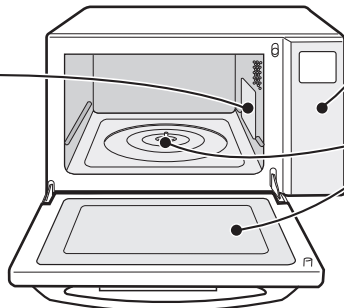
- スプレー式の洗剤を直接かけない。(液が浸透し、故障の原因)

### 電波の出口カバー

#### 絶対に取りはずさない

破損しないようにやさしく  
水拭きをする。

- 食品カスが付いたまま使用しない。(発煙・発火の原因)



### 庫内・ドアの内側・底面・回転軸部分

#### ご注意

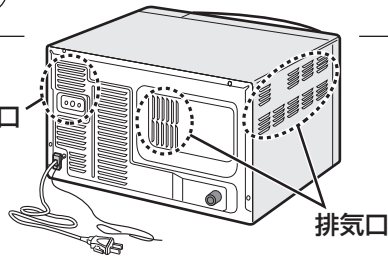
- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。(発煙・発火・火花の原因)

### 吸気口・排気口

#### ほこりを拭き取る

(換気できずに、故障のおそれ)

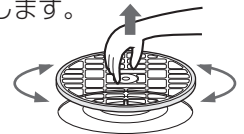
吸気口



排気口

### 回転網の取りはずしかた

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。



勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

## 丸皿・回転網

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させる

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

#### ご注意

- 汚れや食品カスが付いたまま使用しない。(発煙・発火の原因)
- 欠けたり傷の付いた丸皿は使用しない。お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)



# 故障かな？ (1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください



	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後も最大3分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。 ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ [レンジ]を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、 <b>とりけし</b> を押すと解除されます。	3
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	—
	オープン・トースターグリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときも音がすることがあります。	—
	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り「  」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。 <b>電源オートオフ機能</b>	13
動作	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時・オープン・トースターグリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。	—
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか？ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をごぼしませんでしたか？	13 24
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか？	12 24
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (プレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	● 加熱スタート時のタイミングによって、左右どちらにも回転するモーターを使っているからです。	—
	食品が加熱しすぎたり、加熱不足になる。	● 素材に応じて <b>仕上がりキー</b> を使っていますか？ ● <b>1 サックリ解凍</b> 、 <b>2 全解凍</b> のとき、食器にのせたり、ラップに包んでいませんか？ ● <b>(7 ゆで野菜)</b> のとき、食器にのせていませんか？	— 16 21
	仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	● <b>3 牛乳・酒</b> で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL/酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて <b>仕上がりキー</b> を使っていますか？

お手入れをする／故障かな？ (1)

# 故障かな？ (2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ	
仕上がり	食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下記の「こんな表示が出たら」を確認し、必要に応じて重量センサーの調整をおこなってください。</li> <li>● メニューによって、仕上がりキーで調節することができます。「スタート」を押した後、30秒以内に仕上がりキーを押します。</li> </ul>	26 —
	市販の料理ブックや他の製品のオープンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。	—
	オープン・トースターグリル加熱で焦げ目が付かない。	● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	4

こんな表示が出たら	エラー音(ピピピピ)が鳴ります。
<b>U01</b> 丸皿がセットされていません。	● 丸皿を庫内にセットしてください。
<b>U02</b> 食品の分量が多すぎます。	● 分量を減らしてください。
<b>U03</b> 食品の分量が少なすぎます。	● 分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。
<b>U04</b> 庫内が高温のため使用できません。	● 「U04」表示が消えると使用できます。「U04」表示中は、「1 サックリ解凍」、「2 全解凍」、発酵は使えませんが、「とりけし」を押すと他の加熱は使えます。
<b>[ ] 番号</b> 製品が故障している場合があります。(交互に表示)	● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口にて「表示の内容」( [ ] 番号)をご連絡ください。(28ページ)
	<b>8 8 8</b> の表示と交互に点灯します。

## 重量センサーの調整 (「U01～03」を表示するときは)

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて、1～6のキーを順に押してください。



- 1 **とりけし** -- 「0」を表示
- 2 **レンジ** ----- 「600W」を表示
- 3 **オープン** -- 「600W」を表示中  
(キー操作音はしません)

- 4 **レンジ** ----- 「500W」を表示
- 5 **トースターグリル** .. 「- - -」を表示
- 6 **スタート** ----- 「- - -」が点滅

回転網が1回転し、「0」表示が点灯すると、操作は完了です。

### ご注意

- 「U01」を表示したときは丸皿を取り出して、最初からやり直してください。
- 「[ ] 03」を表示したときは故障です。お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

- 1 「故障かな?」(25, 26ページ)を調べてください。
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名: 電子レンジ
- 形名: (本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日 (年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所 (付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前 ● 電話番号 ● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

### 便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名  
電話 ( ) —  
お買いあげ日 年 月 日

### 保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って修理させていただきます。

### 保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

### 修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

## 保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。  
ただし、マグネトロンのみ2年間です。  
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。  
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

## 補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

### 愛情点検



### 長年ご使用の場合は商品の点検を！ こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

### ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

# お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。

ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



## いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト！

シャープ お問い合わせ

<http://www.sharp.co.jp/support/>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

<http://www.sharp.co.jp/support/repair.html>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



## 使用方法のご相談など【お客様相談室】

**受付時間** (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 078 - 178**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 449**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



## 修理のご相談など【修理相談センター】

**受付時間** (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

## 「宅配業者引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県を除く。

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

ご転居やご贈答品などで、お買いあげの販売店に修理が依頼できない場合に、お電話でご依頼いただきますと当社指定の宅配業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅を訪問して商品をお預かりし、弊社で修理完了後にご自宅までお届けするサービスです。

■ご利用料金：「宅配業者引き取りサービス」のご利用は保証期間内・保証期間外にかかわらず有料となります。

[往復の運送費+梱包資材費+代引き手数料]がかかります。

(保証期間内の修理料金は、保証書記載の「無料保証規定」に準じます。また、保証期間外は有料です)

■お引き取りの時間は次の時間帯よりお選びいただけます。

※交通事情などの理由により、ご指定の時間にお伺いできない場合があります。

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いないようおかけください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2016.03)

## ■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください) 誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

料理編 もくじ

お総菜

手軽に作れる簡単メニュー ..... 29

- 山菜おこわ
- 焼きいも
- もち
- 牛どん ..... 30
- きのこどん
- 親子どん
- から揚げ ..... 31
- ぶりの照り焼き
- マカロニグラタン ..... 32
- ドリア ..... 33
- さけとコーンのホイル焼き
- えびフライ ..... 34
- ポテトコロッケ
- 茶わん蒸し ..... 35
- 洋風茶わん蒸し
- あさりの酒蒸し ..... 36
- たらの蒸し物
- シーフードマリネ

お菓子・パン

型抜きクッキー ..... 37

■お菓子作りのコツとポイント

- スポンジケーキ ..... 38
- 豆乳プリン(なめらかタイプ) ..... 39
- パウンドケーキ ..... 40
- 紅茶のパウンドケーキ
- ロールパン ..... 41
- いちごジャム
- ピザ(サラミ) ..... 42
- (ツナトマト)
- 市販の冷凍ピザ
- 手動加熱表 ..... 43

料理編記載の分量の表記は、  
1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを  
使用しています。 1mL=1cc

●は、自動加熱メニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数25メニューとは、●の付いている自動メニューの16メニューに、

1 サックリ解凍 / 2 全解凍 / 3 牛乳・酒 / 4 トースト / 5 コンビニ弁当あたため / 6 フライあたため /  
7 ゆで野菜(根菜 / 葉菜)の9メニューを加えたものです。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は22~23ページをご覧ください。

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作りかた
山菜おこわ	4人分	<b>レンジ</b> 600Wで約16分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水300mLを加えて約1時間漬けたのち、水気をきった山菜の水煮60g(正味)と薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え、ラップをして加熱する。 途中残り時間が6分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
焼きいも	4本 (1本250g)	<b>オープン</b> 200℃で予熱後 55~60分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開けて、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。 予熱が完了すれば、準備した丸皿を庫内に入れる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
もち	4個 (1個50g)	<b>トースターグリル</b> で10~11分	丸皿にクッキングシートを敷き、もちを中央を避けて並べる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。 もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。 <b>■ご注意</b> ・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

料理編  
もくじ / お総菜

自動メニュー 3分どんぶりのポイント

- 加熱の種類……………レンジ加熱
- できるメニュー……………1人分の牛どん・きのこどん・親子どん
  - 冷やごはんをどんぶり鉢に入れ、別の容器に入れたどんぶりの具と一緒に加熱します。
  - 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
  - 具だけを加熱するときは、**レンジ**600Wで約2分を目安に、様子を見ながら加熱してください。

## 牛どん


自動メニュー	付属品
8 3分どんぶり	



材料(1人分)  
 牛薄切り肉(ひと口大に切る)……………70g  
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)  
 A しょうゆ、砂糖……………各小さじ2  
 冷やごはん……………200g  
 青ねぎ(斜め薄切り)……………1本

- 1 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐして入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、**1**とともに丸皿にのせる。
- 3 **自動メニュー**を押し、**3分どんぶり**のメニュー番号**8**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ■手動でするときは…**レンジ** 600Wで3~3分20秒  
 加熱後、具を混ぜてからごはんにのせ、青ねぎを散らす。

## きのこどん

自動メニュー	付属品
8 3分どんぶり	



材料(1人分)  
 (しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)  
 A 合びき肉……………50g  
 しょうゆ……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1  
 豆板醤……………適量  
 冷やごはん……………200g  
 青ねぎ(小口切り)……………1本

- 1 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- 2 牛どん(上記の**2~3**と同じようにして加熱する。  
 ※盛りつけ後、卵黄をのせてもよいでしょう。

## 親子どん

自動メニュー	付属品
8 3分どんぶり	



材料(1人分)  
 A (鶏もも肉(そぎ切り)……………40g  
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)  
 めんつゆ(ストレート)……………大さじ3  
 冷やごはん……………200g  
 卵……………M1個

- 1 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてふんわりとラップをし、**1**とともに丸皿にのせる。
- 3 **自動メニュー**を押し、**3分どんぶり**のメニュー番号**8**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ■手動でするときは…**レンジ** 600Wで3~3分20秒  
 加熱後、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから溶いた卵をまわしかけて、ラップをせずに丸皿にのせる。  
**レンジ**を押し、**600W**で約**40秒**に合わせ、**スタート**を押す。  
 加熱後、ごはんに具をのせる。
- 4

## ヘルシーメニュー から揚げのポイント

### ●加熱の種類……オープン加熱(目安時間…約28分)

- から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  - ①低カロリーでヘルシー。
  - ②油の後始末の手間が省ける。
  - ③失敗が少ない。
- 肉を調味料に漬けておいたり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けておむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

## から揚げ

ヘルシーメニュー

11 から揚げ

付属品



### 材料 (4人分)

鶏もも肉 ……………2枚(500g)  
 A ( 酒 ……………大さじ2  
 しょうゆ ……………大さじ1  
 から揚げ粉(市販のもの) ……………適量  
 クッキングシート

- 1 鶏もも肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。
- 2 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、味をなじませて約10分漬けておく。

- 3 から揚げ粉は別のビニール袋に入れる。
- 4 2の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加え、袋をふって、粉をまぶす。

### ポイント

2のビニール袋にから揚げ粉を加えると、調味料でベタついてうまく仕上がりにせん。

- 5 丸皿にクッキングシートを敷き、4の余分な粉を払い、皮を上にして間隔をあけて並べる。

■**ご注意**・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

- 6 **ヘルシーメニュー** を押し、**から揚げ**のメニュー番号**11**を表示させ、**スタート** を押す。

■**手動**でするときは…**オープン**200℃で約28分(予熱はしません)

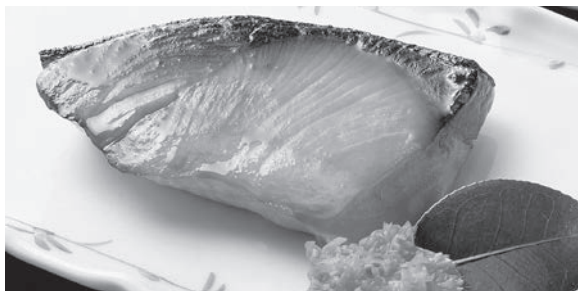
※加熱後、鶏から出た油が丸皿にたまりまますので、キッチンペーパーでふき取ってから盛りつけるとよいでしょう。

## ぶりの照り焼き

手動

トースターグリル

付属品



### 材料 (4人分)

ぶり ……………4切れ(1切れ80g)  
 たれ  
 ( しょうゆ ……………大さじ2  
 みりん ……………大さじ1  
 酒 ……………小さじ2  
 アルミホイル

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながらか約30分漬けておく。
- 2 丸皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べる。  
**トースターグリル** を押し、**約12分**に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、ミトンなどを使って丸皿を取り出して魚を裏返し、**トースターグリル** を押し、**約9分**に合わせ、**スタート** を押す。

※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焼き色が足りないときは、様子を見ながら焼きまます。

## 自動メニュー グラタンのポイント

- 加熱の種類……レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。  
(目安時間…約15分)
- できるメニュー…マカロニグラタン・ドリア (33ページ)
  - 1度に1~4人分(4皿)(大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
  - 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を丸皿にのせて、**レンジ**を押し、**600W**で人肌程度まであたためてから**4**の要領で焼きます。チーズは焼く前に散らします。

■**ご注意**・市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。  
 ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。  
 ※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るので、ポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

## マカロニグラタン

自動メニュー

9 グラタン

付属品



## 材料 (4人分)

ホワイトソース

(薄力粉、バター……………各30g  
 牛乳……………2カップ  
 塩、こしょう……………各少々  
 マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……………80g  
 えび……………200g  
 玉ねぎ……………1/2個(100g)  
 塩、こしょう……………各少々  
 マッシュルーム(スライス・缶詰)……………50g  
 A 白ワイン……………大さじ2  
 バター……………20g  
 ピザ用チーズ……………80g

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**600W**で約**1分30秒**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに**レンジ**を押し、**600W**で約**7分30秒**に合わせ、**スタート**を押し。途中、2~3度取り出して混ぜ、**スタート**を押しして加熱を続け、ダマのないソースにする。  
 ※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- 2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、丸皿にのせる。**レンジ**を押し、**600W**で約**5分**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- 3 2にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 丸皿に**3**を並べ、**自動メニュー**を押し、**グラタンのメニュー番号9**に合わせ、**スタート**を押し。  
 ■手動でするときは…**レンジ** **600W**で約**3分40秒**のあと、**トースターグリル** で**11~12分**



# ドリア

自動メニュー

付属品

9 グラタン



- 1 マカロニグラタン(32ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。
- 2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして丸皿にのせる。**[レンジ]**を押し、**600W**で**約5分**に合わせ、**[スタート]**を押し。加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。
- 3 **2**の具、ごはん、**B**を混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
- 4 マカロニグラタン(32ページ)の**4**と同じようにして加熱する。

## 材料 (4人分)

ホワイトソース(マカロニグラタンを参照)……2カップ  
 鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g  
 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)  
**A** マッシュルーム(スライス・缶詰)……50g  
 白ワイン……大さじ1  
 生クリーム……1/2カップ  
 ごはん……250g  
**B** (トマトケチャップ……大さじ3  
 塩、こしょう……各少々  
 ピザ用チーズ……80g)

# さけとコーンのホイル焼き

手動

付属品

オープン



- 1 生さけは塩、こしょうをし、じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。
- 2 予熱する。(庫内は回転網のみ)**[オープン]**を押し、**温度キー**で**190℃**に合わせ、**[スタート]**を押し。
- 3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせた**A**を順に等分にのせ、包む。
- 4 予熱が完了すれば、**3**を並べた丸皿を庫内に入れる。**30~35分**に合わせ、**[スタート]**を押し。

## 材料 (4人分)

生さけ…4切れ(1切れ80g)  
 塩、こしょう……各適量  
 じゃがいも…1個(150g)  
 サラダ油……適量  
**A** (スイートコーン(缶詰・つぶ状)……80g  
 タルタルソース……40g  
 生クリーム……大さじ2  
 アルミホイル(25cm角)……4枚)

ヘルシーメニュー **えびフライのポイント**

- **加熱の種類** …… オープン加熱 (目安時間…約15分) ※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。
- **できるメニュー** …… えびフライ・ポテトコロッケ
  - オープンで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
    - ①低カロリーでヘルシー。 ②油の後始末の手間が省ける。 ③カラッと仕上がりに、失敗が少ない。

**こんがりパン粉の作りかた**

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。  
 ※こんがりパン粉は、冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

材料(4人分)パン粉…60g サラダ油…大さじ3

● **レンジで作る場合**

耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに丸皿にのせる。**[レンジ]** を押し、**600W**で約**3分20秒**に合わせ、**[スタート]** を押し。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**[レンジ]** を押し、**600W**で約**1分20秒**に合わせ、**[スタート]** を押し。途中、残り時間が約**40秒**のときに取り出して混ぜ、**[スタート]** を押しして加熱を続け、全体をきつね色にする。  
 ※加熱途中で取り出す場合は、**[とどけ]** は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

● **フライパンで作る場合**

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

# えびフライ



材料 (4人分)

えび……………大8尾(1尾30g)  
 塩、こしょう、酒……………各少々  
 薄力粉、溶き卵……………各少々  
 こんがりパン粉(上記参照)

- 1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 2 1に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて丸皿に並べる。**[ヘルシーメニュー]** を押し、**えびフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、**[スタート]** を押し。  
 ■手動でするときは…**[オープン]** 200℃で予熱後、約13分

# ポテトコロッケ



材料 (4人分)

じゃがいも……………3個(450g)  
 玉ねぎ(みじん切り) ……小1個(150g)  
 A 牛ひき肉(ほぐす) ……100g  
 パター……………10g  
 塩、こしょう、ナツメグ……………各少々  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 薄力粉、溶き卵……………各適量  
 こんがりパン粉(上記参照)

- 1 じゃがいもは皮ごと丸のままラップをして丸皿にのせる。**[自動メニュー]** を押し、**ゆで野菜**のメニュー番号**7**に合わせ、**[スタート]** を押し。  
 ■手動でするときは…**[レンジ]** 600Wで約6分  
 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。**[レンジ]** を押し、**600W**で約**5分**に合わせ、**[スタート]** を押し。加熱後、1に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 3 2を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べる。
- 4 **[ヘルシーメニュー]** を押し、**えびフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、**[スタート]** を押しして、30秒以内に仕上がりキーの**[^]** (強め) を押し。  
 ■手動でするときは…**[オープン]** 200℃で予熱後、約18分

## ヘルシーメニュー 茶わん蒸しのポイント

●加熱の種類……オープン加熱(目安時間…約35分 蒸らし10分を含む)

●できるメニュー…茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。  
はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。温度が高いとスガたったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。  
具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

## 茶わん蒸し



### 材料 (4個分)

干しいたけ(水でもどす)・2枚	かまぼこ……………4切れ
(干しいたけのもどし汁	ぎんなん(缶詰)……………8粒
……………大さじ2	卵……………M2個
しょうゆ……………大さじ1	だし汁……………2カップ
砂糖……………大さじ1	塩……………小さじ1/3
ささ身……………100g	薄口しょうゆ……………小さじ1
酒、薄口しょうゆ……………各少々	みりん……………小さじ2
えび……………4尾	みつ葉……………適量

- 1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに丸皿に置き、**レンジ**を押し、**600W**で約**1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。
- 2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをする。
- 5 丸皿の同一円周上に4を等間隔に並べる。  
**ヘルシーメニュー**を押し、**茶わん蒸し**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。  
■手動でするときは…**オープン**200℃で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

## 洋風茶わん蒸し




### 材料 (4個分)

鶏もも肉……………80g	卵……………M2個
塩、こしょう……………各少々	ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……………300mL
マッシュルーム(スライス・缶詰)……………30g	牛乳……………100mL
ベーコン……………2枚	白ワイン……………大さじ1
(1cm幅に切る)	塩、こしょう……………各適量
チャービル……………適量	アルミホイル

- 1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。
- 2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に1、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。  
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

### フタの作りかた

アルミホイルを容器にかぶせて、1cm幅、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。  
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、固まりにくいことがあります。

- 4 茶わん蒸し(上記)の5と同じようにする。  
加熱後、チャービルを飾る。

ヘルシーメニュー 酒蒸しのポイント

- 加熱の種類……レンジ加熱 (目安時間…約6分)
- できるメニュー…あさりの酒蒸し・たらの蒸し物・シーフードマリネ
  - 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

## あさりの酒蒸し



材料 (4人分)  
 あさり……………400g  
 酒……………大さじ4  
 (酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

- あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- 2にラップをして、丸皿にのせる。  
**ヘルシーメニュー** を押し、**酒蒸し**のメニュー番号**14**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして **レンジ** **500W**で様子を見ながら加熱します。  
 ■手動でするときは… **レンジ** **500W**で約6分

## たらの蒸し物



材料 (4人分)  
 生たら ……4切れ(1切れ80g)  
 貝割れ菜(3cm長さに切る)……………1パック  
 レモン(薄切り)……………4枚  
 ポン酢しょうゆ……………適量

- 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、貝割れ菜とレモンをのせる。
- 1にラップをして丸皿にのせる。  
**ヘルシーメニュー** を押し、**酒蒸し**のメニュー番号**14**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ■手動でするときは… **レンジ** **500W**で約6分  
 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

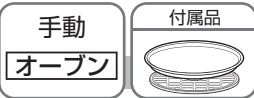
## シーフードマリネ



材料 (4人分)  
 いか……………1杯(250g) えび……………100g ゆでだこ……………100g  
 マリネ液……………大さじ4 赤唐辛子の輪切り……………2本分  
 白ワイン……………大さじ4 ベイリーフ……………1~2枚  
 レモン汁……………1個分 サラダ油……………大さじ1  
 にんにくの薄切り…ひとかけ分  
 塩、こしょう……………各少々

- いかの胴は幅7~8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこはひと口大のぶつ切りにする。
- 底の平らな耐熱容器にマリネ液と1を入れて混ぜる。
- 2にラップをして丸皿にのせる。  
**ヘルシーメニュー** を押し、**酒蒸し**のメニュー番号**14**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ■手動でするときは… **レンジ** **500W**で約6分  
 加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬けておく。

## 型抜きクッキー



## 材料 (約33個分)

バター(柔らかくしたもの).....	45g
砂糖.....	45g
溶き卵.....	M1/2個分
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	110g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れ、サクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

- 4 **3**をラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
**オープン**を押して、**温度キー**で**170℃**を表示させ、**スタート**を押す。
- 6 丸皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 7 **4**をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

## ポイント

めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

- 8 好みの型で抜き、丸皿に間隔をあけて並べる。  
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。
- 9 予熱が完了すれば、**8**を庫内に入れる。  
**22~25分**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。  
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

## お菓子作りのコツとポイント

## ●準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。

## ●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



## ●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください

**ご注意** 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立にくいいため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

## ●バターの有塩・無塩は、お好みで

## ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

固まりを取り除き、空気を生地につまみ入れることにより、焼き上がりを軽くします。



## ●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。



## ●生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。



## ●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このクックブックでは、主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。**(12ページ)** また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

## ●このクックブック以外のレシピで作るときは

市販の本などのレシピを作るときは料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

## スポンジケーキ

自動メニュー

付属品

10 ケーキ



- 3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



- 4 2と3を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

- 5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。

## ポイント

混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

- 6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]を押し、200Wで約1分に合わせ、[スタート]を押し、固まりがなくなるまで溶かす。

加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

- 7 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして丸皿にのせる。[自動メニュー]を押し、ケーキのメニュー番号10に合わせ、[スタート]を押し。

■手動ですときは… [オープン]150℃で予熱後、約40分 ※竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とし、型から出して冷ます。

- 8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。



- 9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分になり、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

## 材料 (直径18cmの金属製丸型1個分)

## スポンジケーキ

薄力粉……………90g  
卵……………M3個  
砂糖……………90g  
バニラエッセンス ……少々  
バター……………15g  
牛乳……………大さじ1

## ホイップクリーム

生クリーム…200mL  
砂糖……………大さじ2  
バニラエッセンス、ブランデー……………各少々

仕上げ用フルーツ (いちごなど) ……適量  
クッキングシート (または硫酸紙)

- 1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。

- 2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらにツヤがでるまで泡立てる。



## ポイント

ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

## 自動メニュー ケーキのポイント

- 加熱の種類……………オープン加熱(目安時間…約40分・スポンジケーキ直径18cm)
- できるメニュー……………スポンジケーキ(38ページ)・パウンドケーキ(40ページ)・  
紅茶のパウンドケーキ(40ページ)

- 予熱の必要がありません。  
(手動でするときは予熱をします)
- スポンジケーキは金属製の丸型、パウンドケーキは40ページ記載のサイズの型を使います。
- スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。  
(分量は右記の表を参照して下さい)
- パウンドケーキを焼くときは、ケーキのメニュー番号10で「スタート」を押した後、30秒以内に仕上がりキーの「**△**」(強め)を押します。

材料	丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ1	小さじ4
■手動でするときは (オープン150℃で予熱後)		約35分	約40分	約45分

## 豆乳プリン(なめらかタイプ)



材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型6個分)  
 A(豆乳……………250mL    バニラエッセンス…少々  
 砂糖……………50g       アルミホイル  
 生クリーム……100mL    キッチンペーパー  
 卵黄……………M4個)

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。  
「**レソ**」押し、**600W**で約**2分30秒**に合わせ、**「スタート」**を押す。  
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。
- 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。(35ページ洋風茶わん蒸しの作りかた3の「フタの作りかた」参照)
- 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
「**オープン**」押しして、**温度キー**で**180℃**に合わせ、**「スタート」**を押す。
- 丸皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る)3を同一円周上に並べる。
- 予熱が完了すれば、5の丸皿を庫内に入れ、丸皿に熱湯200mL注ぐ。(やけどに注意して下さい)  
約**30分**に合わせ、**「スタート」**を押す。
- 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

## パウンドケーキ



材料 (底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

ラム酒漬けフルーツ

(ドライフルーツ……90g  
ラム酒……30mL)

生地

(バター……80g  
砂糖……80g  
卵……M2個)

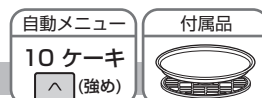
A (薄力粉……80g  
ベーキングパウダー…小さじ2/3  
くるみ(粗みじん切り)…20g  
レモン汁……1/2個分  
レモンの皮(すりおろす)…1/2個分  
B (バニラエッセンス……少々  
スライスアーモンド…15g  
クッキングシート  
(または硫酸紙))

- 1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。  
[レンジ]を押し、600Wで約1分30秒に合わせ、[スタート]を押す。  
加熱後、冷まして汁気をきる。
- 2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって、クッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

■ご注意・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

- 3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- 4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- 5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの4を混ぜる。
- 6 5にBと汁気をきった1のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らし、丸皿にのせる。
- 7 [自動メニュー]を押し、ケーキのメニュー番号10に合わせ、[スタート]を押した後、30秒以内に仕上がりキーの^ (強め)を押す。  
加熱後、型から出して冷ます。  
■手動でするときは…[オーブン]160℃に予熱後45～50分

## 紅茶のパウンドケーキ



材料 (底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

生地

A (薄力粉……80g  
ベーキングパウダー…小さじ2/3  
スキムミルク……大さじ3  
卵……M2個  
バター……80g  
砂糖……80g  
B (紅茶の葉(アールグレイなど)……5g  
バニラエッセンス……少々  
クッキングシート  
(または硫酸紙))

- 1 パウンドケーキ(上記)の2～5と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶の葉とバニラエッセンスは最後に加えて、軽く混ぜ合わせる。
- 2 型に1を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。
- 3 パウンドケーキの7と同じようにして加熱する。



# ロールパン



## 材料 (9個分)

パン生地	ドリュール
強力粉 ……210g	(溶き卵 ……M <sup>1</sup> / <sub>4</sub> 個分
砂糖 ……大さじ2	塩 ……少々
塩 ……小さじ <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
ドライースト ……小さじ1(3g)	
牛乳(室温のもの) ……110mL	
溶き卵 ……M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分	
バター ……40g	

**1** 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

**2** 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

**ポイント** こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

**3** 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

**4** きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。



**5** 丸皿に**4**をのせる。**オープン**を押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**に合わせ、**40~50分**に合わせ、**スタート**を押して、1次発酵をする。

### ポイント

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



**6** 生地を軽く押してガスを抜き、生地の上端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

**7** 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

**8** 丸皿に薄くバターをぬる。

**9** 丸くなっている生地を細めの滾形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



**10** **9**の生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。**オープン**を押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**に合わせ、**30~40分**に合わせ、**スタート**を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

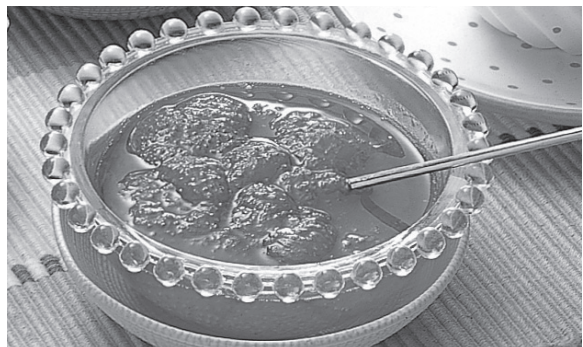
### ポイント

2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

**11** 予熱する。(庫内は回転網のみ) **オープン**を押して、**温度キー**で**180℃**に合わせ、**スタート**を押す。

**12** 予熱が完了すれば、**10**のパンの表面にドリュールをぬり、庫内に入れる。**23~25分**に合わせ、**スタート**を押す

# いちごジャム



## 材料 (でき上がり量 約280g分)

いちご ……1パック(300g)	レモン汁 …… <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
	砂糖 ……100g

**1** 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに丸皿にのせる。**レンジ**を押して、**600W**で約**14分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押す。

※加熱中にかき混ぜるときは、**スリット**は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出します。

加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

料理編

お菓子・パン

## ピザ(サラミ)

 手動  
 オープン


## 材料 (直径25cmのピザ1枚分)

## ピザ生地

 強力粉……………80g  
 薄力粉……………40g  
 砂糖……………小さじ2/3  
 塩……………小さじ1/3  
 ドライースト…小さじ1/2(1.5g)  
 水……………70mL  
 サラダ油……………大さじ1/2

## トッピング

 ピザソース(市販のもの)……………適量  
 サラミソーセージ(薄切り)……………15枚  
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)  
 ピーマン(薄切り)……………1個  
 マッシュルーム(スライス・缶)……………40g  
 ピザ用チーズ……………100g

- 1 材料表の材料でロールパン(41ページ)の1~6と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 2 丸皿に薄くサラダ油をぬる。
- 3 生地を直径25cmの円形にのばし、丸皿にのせる。
- 4 予熱する。(庫内は回転網のみ)  
 **オープン** を押して、**温度キー** で200℃に合わせ、 **スタート** を押す。
- 5 **3**にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。  
**ポイント**  
 サラミは焦げやすいので、チーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 6 予熱が完了すれば、**5**を庫内に入れる。  
**23~25分**に合わせ、 **スタート** を押す。

## トッピング バリエーション

焼き上げは「ピザ(サラミ)」と同じ要領です。

## ツナトマト

## 材料 (直径25cmのピザ1枚分)

## トッピング

 ピザソース(市販のもの)……………適量  
 ツナ(缶詰)……………80g  
 トマト……………小1個(100g)  
 玉ねぎ……………1/4個(50g)  
 ピザ用チーズ……………100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

## 市販の冷凍ピザ

 手動  
 トースターグリル


## 材料 (1枚)

市販の冷凍ピザ(直径約15cm)……………1枚

- 1 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。
- 2  **トースターグリル** を押して、**14~15分**に合わせ、 **スタート** を押す。  
 ※市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。  
 ※丸皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

■ご注意・クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。  
 ・包装は必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。

## ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。

操作方法 (22 ページ)

ご注意

- (天ぷら・フライ) 「いか」は、はじめてやけどのおそれあり。
- (飲み物や汁物など) 加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれあり。 (5 ページ)
- (あんまん・まんじゅう) 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- (根菜類) 「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

### あたたため

レンジ 600Wで加熱します。(茶わん蒸しはレンジ200W) ○はラップをします。

メニュー	ラップ	分量	目安時間	メニュー	ラップ	分量	目安時間
煮物	常温・冷蔵 —	200g	約1分20秒	中華まん	常温・冷蔵 冷凍	1個 (70~80g)	約40秒 1分~1分10秒
(コツ) 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。					(コツ) 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2~3分蒸らす。		
カレー・シチュー	常温・冷蔵 冷凍	○ 1人分(200g)	約1分30秒 約5分30秒	まんじゅう	常温・冷蔵 冷凍	— 1個 (50~100g)	10~20秒 30~40秒
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵 —	○ 1杯(150mL)	約1分	茶わん蒸し	常温・冷蔵 —	1個(150g)	約4分
ごはん	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 1杯(150g)	約50秒 約2分30秒	(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、レンジ200Wで様子を見ながら加熱する。			
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵 —	— 1皿(200g)	約1分20秒	コンビニ弁当	常温・冷蔵 —	— 1人分(500g)	約2分
ハンバーグ	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 2個(180g)	約1分20秒 約4分20秒	(コツ) 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
天ぷら・フライ	常温・冷蔵 —	— 1人分(200g)	約1分20秒	ミックスベジタブル	冷凍	○ 100g	約3分20秒
シュウマイ	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 5個(70g) ○ 12個(160g)	約1分 約3分30秒	里いも・かぼちゃ	冷凍	○ 500g	約10分
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵 冷凍	— ○ 1人分(250g)	約1分40秒 約4分30秒	牛乳	冷蔵	— 1杯(200mL)	約1分20秒
				酒	常温	— 1杯(180mL)	約50秒

### 野菜をゆでる

レンジ 600Wで加熱します。  
必ずラップをします。

素材	分量	目安時間
根菜	じゃがいも さつまいも	150g 約3分
	にんじん	200g 約5分
	(コツ) 野菜が浸かるぐらいの水(100mL)を加えて加熱する。	
だいこん	400g	約6分30秒
葉菜／ 花果菜	ほうれん草	200g 約1分50秒
	ブロッコリー	200g 約2分
	アスパラガス	100g 約1分20秒
	かぼちゃ	400g 約3分30秒

### その他

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ・青じそなどの乾燥は、様子を見ながらレンジ200Wで加熱してください。

### パン類

トースターグリル で加熱します。  
ラップはしません。直接回転網にのせます。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	5分~ 5分30秒
	2枚	約6分
ロールパン(あたたため)	2個(1個30g)	3~4分

### フライ類のあたたため

レンジ 600Wのあと トースターグリル で加熱します。  
ラップはしません。

種類	分量	目安時間
調理済フライ (常温・冷蔵)	100g	レンジ 600W 10~20秒
		トースターグリル 6~7分
調理済フライ (冷凍)	150g	レンジ 600W 約1分40秒
		トースターグリル 6~7分

## 仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,345W	
	高周波出力	900W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
トースターグリル	定格消費電力	1,310W	
オープン	定格消費電力	1,310W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)110~250℃※2	
外形寸法※3	幅470mm×奥行395mm×高さ300mm		
庫内有効寸法	幅300mm×奥行320mm×高さ165mm		
ターンテーブル直径	丸皿300mm(回転網225mm)		
質量	約11kg		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	B		
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.2kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	9.0kWh/年	年間消費電力量	71.2kWh/年

※1 定格高周波出力900Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。

※2 このオープンレンジの250℃での運転時間は、約5分間です。  
その後は、自動的に220℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅390mm、奥行305mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

製品登録の  
お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉で  
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<http://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



## お問い合わせ先

お問合わせの前にもう一度「故障かな?」(25, 26ページ)をご確認ください。

- お客様ご相談窓口からのお問い合わせ (28ページ)

## Webもご活用ください。

- シャープ お問い合わせ  <http://www.sharp.co.jp/support/>



## Q&amp;A情報

よくあるご質問などを掲載



## 故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



## コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

シャープ株式会社

本

健康・環境システム事業本部

社

〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand

S209シリーズ

TCADCB218WRRZ 16M- (TH) ②